

## OBSTETRICIA

Consejos previos al parto



## Bienvenida a la experiencia de ser madre

Todo lo que debes saber antes del parto

**Dexeus**   
mujer



**El parto es uno de los momentos más importantes para cualquier mujer, ya que es una experiencia que marcará un antes y un después en tu vida y en la de los que te rodean.**

**Por eso, desde Dexeus Mujer queremos facilitarte unos prácticos consejos que deberías tener en cuenta antes de dar a luz, para que en un momento tan especial como este lo tengas todo a punto.**

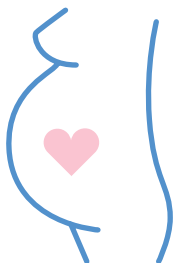
# ¿Cómo sé si estoy de parto?

El síntoma más habitual que indica que ha llegado el momento del parto es la **aparición de contracciones** uterinas. El útero o matriz se endurece y produce molestias en el vientre y en la espalda. Estas sensaciones dolorosas son intermitentes, progresivamente rítmicas y no desaparecen al cambiar de postura o levantarte de la cama. Pueden ir acompañadas de pequeñas señales de sangre.

Es recomendable que acudas a la clínica si:

- Rompes aguas, aunque no tengas contracciones dolorosas.
- Las contracciones son cada vez más seguidas, molestas y duraderas, y persisten cada 5-10 minutos durante más de una hora.
- Presentas un sangrado vaginal igual o superior a una regla.

Si tienes alguna duda, aparecen otros síntomas o no estás segura de estar de parto, debes acudir a urgencias. Allí tendrás a tu disposición un equipo de guardia las 24 horas del día, que te examinará y te explicará lo que debes hacer.



## ¿Qué voy a necesitar en la clínica?

Para que tu estancia sea lo más cómoda y agradable posible, no olvides incluir en tu maleta:

- Camisones para después del parto
- Bata
- Zapatillas
- Artículos de aseo personal
- Un vestido para el regreso a casa y lo que necesites para distraerte en los ratos de ocio.

## ¿Qué necesito llevar para mi bebé?

Para evitar sorpresas, te aconsejamos que tengas preparada la canastilla con suficiente antelación a la llegada del bebé. En ella debes incluir:

- 6 bodys de algodón o camisetas de batista de manga larga
- 6 conjuntos (jersey y pantalón) de perlé, lana fina o algodón
- 2 arrullos
- Neceser: jabón, peine y cepillo
- Toallitas húmedas para bebé
- Ropa adecuada para el momento de regresar a casa (vestido, saco, etc.)
- Pañales: el hospital los proporciona, pero no está de más que traigas alguno extra.
- Si tienes intención de darle el pecho a tu hijo/a, te recomendamos traer un cojín de lactancia

Recuerda: las vendas umbilicales ya no se utilizan para sostener el cordón.

Si quieres que tu bebé lleve pendientes, recuerda comunicárselo al personal de Nursery. Este se encargará de practicar los agujeros y colocar los **pendientes antialérgicos** (dormilonas o brillantitos) que se recomiendan llevar durante los primeros 15 o 20 días.

## ¿Por qué Dexeus Mujer?

En **Dexeus Mujer** contamos con un equipo de profesionales y especialistas que velarán para que tú y tu bebé recibáis la mejor atención. Para ello, el centro cuenta con una **Unidad de Neonatología** capaz de atender todas las complicaciones que pueda presentar tu bebé junto con una **UCI materna** preparada para cuidarte si lo necesitas. Además, en el caso de que desees un parto respetado el centro dispone de una **Sala Nature** que dispone de bañera y te permite disfrutar de un parto natural, si es tu deseo.

Por otro lado, nuestro centro pone a tu disposición toda una serie de servicios y comodidades para que tu estancia y la visita de tus familiares sean lo más agradables posible:

- **Parking público** abierto las 24 h del día todos los días del año. Acceso por Gran Vía Carlos III, 75.
- Servicio de **peluquería y estética**, con cita previa en la habitación del paciente.
- **Reportaje fotográfico** del recién nacido, contratando los servicios de un fotógrafo profesional.



El acceso peatonal al **Servicio de Urgencias** es por la calle Sabino Arana 5-19, mientras que el acceso con el coche es por la planta -3 del parking de la clínica.

Además, en Dexeus Mujer, hemos creado un conjunto de servicios adicionales pensados para cubrir todas las necesidades que puedan surgirte.

- **El drenaje linfático** es una técnica de masaje indicada para **mejorar la circulación sanguínea** y reforzar tu sistema inmunológico. Siempre bajo supervisión médica, es idóneo para **aliviar la sensación de hinchazón** y sentirse mejor.
- Una vez hayas dado a luz, es muy importante realizar una **valoración del suelo pélvico** con nuestras fisioterapeutas, para determinar el estado de tu musculatura pélvica, ya que son los músculos encargados de soportar el peso de los órganos abdominales. Durante el embarazo y el parto estos músculos se ven muy debilitados, pudiendo dar lugar a problemas de **incontinencia o a disfunciones sexuales**.
- En nuestro centro también te ofrecemos la posibilidad de realizar una consulta de **psicología, nutrición, fisioterapia o acupuntura**, si te preocupan aspectos de tu bienestar en los que te puedan ser de ayuda.

**Dexeus Mujer Barcelona**  
Gran Via Carles III, 71 - 75, 08028 Barcelona

También puedes encontrarnos en  
**Sabadell Vic Manresa Reus**

Para más información, ponte en contacto con nuestro Servicio de Atención a la Paciente (SAP) o visita nuestra web.

**93 227 47 12**

[www.dexeus.com](http://www.dexeus.com)

¡Síguenos en Dexeus Mujer!

